

Voedingsadvies bij een hoog cholesterol

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken.

De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

Een hoog cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die nodig is voor het aanmaken van cellen, hormonen en gal. Uw lichaam maakt zelf cholesterol aan in de lever. Daarnaast neemt u cholesterol op uit de voeding.

Sommige mensen hebben aanleg voor een hoog cholesterol of een erfelijke stoornis in de vetstofwisseling. Op zich is dat geen ziekte, maar als u jarenlang te veel cholesterol in uw bloed heeft, kan het zich in de vaatwand ophopen. Uw bloedvaten worden daardoor nauwer. U heeft dan meer kans op hart- en vaatziekten.

Het voedingsadvies

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang om de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Daarbij hoort gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, een normaal gewicht en niet roken. De basis van ieder voedingsadvies is: eet gezond en gevarieerd. Let bij een hoog cholesterol op de volgende punten:

- let op vet;
- neem magere producten;
- vervang producten met verzadigd vet door die met onverzadigd vet;
- beperk het cholesterol in uw voeding.

Let op vet

Vervang producten met verzadigd vet door producten met onverzadigd vet of magere producten:

- kies (dieet)halvarine, olie en vloeibare bak- en braadproducten in plaats van roomboter, harde margarines en bak- en braadproducten;
- kies mager vlees en magere vleeswaren (rookvlees) in plaats van vet vlees en vette vleeswaren zoals worst en ontbijtspek;
- kies Leidse 20+ kaas, 30+ kaas of magere smeerkaas in plaats van volvette kaas (48+ en 60+ kaas, roomkaas);
- kies magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van volle melk en melkproducten;
- kies verstandige tussendoortjes (zie ommezijde) in plaats van snacks, taart, koeken/koekjes, cake, chocolade enz.

Beperk het cholesterol in uw voeding

Eet zo min mogelijk (hooguit eens in de twee weken) lever, nier, paling of garnalen en hooguit drie eieren per week.

Lichaamsgewicht

Als u te zwaar bent, kan afvallen helpen het cholesterolgehalte in uw bloed te verlagen. Een gewichtsvermindering van 10 procent heeft effect. Op een verantwoorde manier afvallen en een goed gewicht behouden is niet eenvoudig. Neem eventueel contact op voor advies.

Algemeen voedingsadvies met aandachtspunten voor een hoog cholesterol

Gebruik dagelijks gemiddeld de volgende hoeveelheden:

- 8-12 glazen (11/2 liter) vocht (zoals water, koffie, thee, vruchtensap en frisdrank), waarvan 2-3 glazen magere of halfvolle melk (-producten) (300-450 ml);
- 5-7 sneden bruin- of volkorenbrood, dun besmeerd met (dieet)halvarine;
- 1-2 plakken 20+ of 30+ kaas (20-40 gram);
- 1-2 plakken magere vleeswaren (15-30 gram), zoals rookvlees, fricandeau, kip- of kalkoenfilet;
- 2 porties fruit (200 gram);
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of 2 opscheplepels gekookte rijst (125-175 gram) of 3 opscheplepels gekookte pasta (zoals macaroni en spaghetti) of peulvruchten (125-175 gram);
- 3-4 grote lepels groenten (150-200 gram);
- een stukje mager vlees (100 gram), vis (1 à 2 maal per week), gevogelte of een ei (maximaal drie per week);
- 1 eetlepel (dieet)margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd.

Tussendoortjes

Geschikte tussendoortjes die passen in een gezonde voeding zijn:

- biscuits, rijstwafels, popcorn, kroepoek, Japanse mix, zoute stokjes, een toastje met magere smeerkaas of vis;
- rauwkost, bijvoorbeeld: bloemkoolrosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, bleekselderij en wortel;
- noten zoals walnoten, hazelnoten en amandelen. Noten zijn rijk aan vet, maar wel van de goede soort.

Wees matig met alcohol

Een glaasje alcohol kan geen kwaad, maar drink niet meer dan twee glazen op een dag en liefst niet elke dag.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.